

残したくない 夏の疲れ



End of
summer



夏が終わり、暑さも落ち着き始める9月。少しホッとするこの時期は、実は体調を崩しやすいのです。

夏バテを放置 すると秋バテに…

夏の暑さによって体調を崩してしまう事を「夏バテ」といいますが、夏の疲れが取れないまま秋へ移ると「秋バテ」と言われる体調不良につながる可能性があります。

9月は1日を通して気温差が大きくなる時期です。秋バテを放置すると、免疫力が低下し風邪をひくなど体調を崩しやすくなります。

新型コロナウイルスの感染状況や食中毒なども気になる今、免疫力の低下や体調不良は避けたいものです。

秋バテ チェックリスト

該当が
多い人ほど
秋バテに

- 冷房が効いている部屋は快適に感じる
- 普段過ごす部屋の冷房温度は25度以下
- 冷たい飲み物が好き
- 夏は湯船に入らずシャワーだけで済ますことが多い
- 夏は素足で過ごすことが多い
- 紫外線対策を怠りがち
- 冷やした果物をよく食べる
- 胃腸が弱い
- 暑さ寒さに弱い

秋バテの原因

1 気温の変化

屋内外の温度差や季節の変わり目による気温差で自律神経が乱れやすい。

2 秋の低気圧

雨の日が増え、台風などの影響により気圧変動が大きくなりやすい。低気圧は頭痛の原因。

3 食事

冷たい飲食物は内臓を冷やし、消化機能や食欲の低下を招きます。

秋バテを防ぐ

1 食事

冷たいものは控え、体を温めるものを食べましょう。体を温める根菜類や体調を整えるビタミンが豊富な豚肉、納豆などがお勧めです。

2 運動

ウォーキングなど有酸素運動は、血流を良くし疲労物質の排出を促すため、疲労回復に効果的です。

3 入浴

シャワーだけではなく38～40度の湯船にゆっくり浸かりましょう。

4 保温

上着やひざ掛けを活用し、体調に合わせて温度調節をしましょう。